

4月 予定献立表

令和7年度

大崎東学校給食センター(にじいろキッチン)

日 曜	献 立 名		料理に使用する 6つの なかま								エネルギー (kcal)		給食の ない 学校				
			血や肉や骨になる 赤のなかま		からだの骨子をとる 緑のなかま		脂や力のもとになる 黄のなかま		たんぱく質 (g)								
	主食	おかず	1群		2群		3群		4群		5群			6群		食塩相当量 (g)	
			魚介・肉・卵 大豆・大豆製品	乳類・葉類 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖類	油脂類 複合類	小	中							
9	水	麦ごはん	ポークカレー マカロニサラダ ミニりんごゼリー	ぶたももにく レバー だいず レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン	こめ おしむぎ じゃがいも マカロニ	こめあぶら ノンエッグマ ヨネース・ フレンチド レッシング	730 25.1 26.2 2.0	923 30.7 31.6 2.5	教玉小 松山小 鹿島台小					
10	木	ごはん	しゅうまい (小2こ・中3こ) パンサンスウ マーボー豆腐 チーズ (中のみ)	ホークしゅうまい ぶたひきにく レバー とうふ おそ	ぎゅうにゅう チーズ (中)	にんじん	きゅうり だいこん キャベツ にんにく しょうが ねぎ・だしのこ ほししいだけ	こめ はるさめ しょうはくとう さんおんとう かたくりこ	こめあぶら	618 26.2 19.1 1.9	825 35.3 26.3 2.9	教玉小1年 鹿島台小1年					
11	金	ごはん	とりのみそ焼き ひじきの炒り煮 けんちん汁	とりももにく みそ あぶらあげ だいず とうふ	ぎゅうにゅう めひじき	にんじん	しょうが もやし えだまめ だいこん ごぼう ねぎ ほししいだけ	こめ さんおんとう いんごんにゅく じゃがいも	こめあぶら	548 28.0 29.0 1.8	675 33.3 16.7 2.2	教玉小1年 鹿島台小1年					
14	月	ごはん	春巻 かいそうサラダ もやし汁	ぶたひきにく みそ けんえんみそ	ぎゅうにゅう わかめ とさか こんぶ くきわかめ	にんじん あかピーマン きぬさや	キャベツ きゅうり だいこん にんにく たまねぎ だいずもやし コーン	こめ はるさめ じゃがいも	だいずあぶら こめあぶら ごま すりごま	659 20.2 26.9 2.7	789 23.6 29.9 3.1	教玉小1年 鹿島台小1年					
15	火	米粉 パン	ハンバーグトマトソース みそドレッシングあえ ABCマカロニスープ	ハンバーグ ロースハム みそ とりむねにく	ぎゅうにゅう	トマトベース ソース にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ コーン ゼロリ	こめこパン さんおんとう ABCマカロニ	こめあぶら	622 28.6 25.0 2.6	790 35.6 30.7 3.4	鹿島台小1年					
16	水	ごはん	彩りそぼろ 野菜のおかかあえ 米粉めんのすまし汁	ぶたひきにく とうふ けんえんみそ かつおぶし なると	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー セリ	しょうが ほししいだけ かたくりこ コーン えだまめ キャベツ もやし・えのきたけ	こめ さんおんとう かたくりこ しょうはくとう こめこめん	こめあぶら	587 27.5 21.4 1.9	721 33.3 18.4 2.5	鹿島台小1年					
17	木	ごはん	赤魚の竜田揚げ 肉じゃが 白菜のみそ汁 国産オレンジ (中)	あかうお ぶたにもにく さくおとら みそ けんえんみそ	ぎゅうにゅう わかめ にほしこ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいだけ かたくりこ だいずもやし ねぎ えのきたけ オレンジ (中)	こめ じゃがいも いんごんにゅく さんおんとう	だいずあぶら こめあぶら すりごま	596 28.1 18.7 2.0	751 34.7 21.9 2.3	鹿島台小1年					
18	金	ミートソース スパゲティ	わかめとちくわのサラダ フルーツポンチ	ぶたひき レバー だいず ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり・コーン パナップ・もも パイナップル・みかん	スラウグッティ ちゅうざらとう	こめあぶら	579 24.2 19.1 2.2	702 28.9 22.8 2.6	鹿島台小 鹿島台中					
21	月	麦ごはん	ハヤシシチュー ごぼうサラダ ヨーグルト	ぶたももにく レンズまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり きりほしだいこん コーン	こめ おしむぎ じゃがいも さんおんとう	こめあぶら ノンエッグマ ヨネース すりごま	716 25.4 22.7 1.9	907 31.6 27.4 2.6	松山中					
22	火	わかめ ごはん	とりのから揚げ 仙台ゆきなのおえもの なめこ汁 お祝いデザート	とりもも とうふ みそ けんえんみそ	ぎゅうにゅう わかめ にほしこ	ゆきな にんじん	しょうが キャベツ もやし コーン なめこ だいこん ねぎ	こめ こめこ かたくりこ しょうはくとう	こめあぶら だいずあぶら	593 26.9 17.1 2.7	725 32.1 19.3 3.4						
23	水	ごはん	えびカツ 五目きんぴら わかめのみそ汁 国産オレンジ (小)	えびカツ あぶらあげ みそ とうふ けんえんみそ	ぎゅうにゅう わかめ にほしこ	にんじん	ごぼう れんこん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ オレンジ (小)	こめ いんごんにゅく さんおんとう じゃがいも	だいずあぶら こめあぶら	602 21.6 17.4 2.2	748 26.1 21.0 2.7						
24	木	ごはん	ミートオムレツ 春キャベツとツナのサラダ クラムチャウダー	オムレツ (トマトミート) ツナみずに あさり パコーン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こめ じゃがいも こめこ	ノンエッグマ ヨネース フレンチド レッシング こめあぶら	667 20.0 27.5 2.2	846 24.5 34.3 2.7						
25	金	五目 チャーハン	世かまの磯辺揚げ まめまめサラダ 塩ビーフンスープ	とりひきにく さかまほこ きんぎょ だいず えだまめ いんげんまめ ぶたももにく	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ コーン ねぎ えだまめ きゅうり キャベツ・もやし	こめ てんぷらこ さんおんとう ビーフン	こめあぶら だいずあぶら すりごま ノンエッグマ ヨネース	613 26.2 22.3 2.4	764 32.2 25.9 2.9						
28	月	麦ごはん	豚丼の具 野菜のツナ入りごまあえ だいこんのみそ汁	ぶたももにく ごおりとうふ ツナオイルづけ とうふ あぶらあげ みそ けんえんみそ	ぎゅうにゅう にほしこ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ごぼう ほししいだけ もやし きりほしだいこん えのきたけ ねぎ	こめ おしむぎ しょうはくとう さんおんとう しょうはくとう	こめあぶら すりごま こめ	597 31.1 18.8 1.8	749 37.7 21.8 2.3	下伊場野小 松山小					
30	水	ゆかり ごはん	たまご焼き まご炒め もずくのみそ汁 いちごゼリー	あつやきたまご ぶたももにく だいず けんえんみそ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	ゆかり (しそ) にんじん	ごぼう えだまめ ねぎ	こめ ちゅうざらとう じゃがいも	こめあぶら	611 26.2 17.9 3.0	751 31.8 20.6 3.6						

※材料や気象条件により、献立が変更になる場合があります



…牛乳は毎日つきます



…魚の小骨に注意して食べましょう



…強化米入りごはんの日があります

かみかみ×ニュー

…下線が引いてあります

★今月の地場産品★

【大崎市産】

【人町市産】
米・大豆・せり・みそ・しょうゆ・ぶなしめじ・えのきたけ
トマト・米粉めん

【宮城県産】

牛乳・麦・豚肉・鶏肉・豆腐・なめこ・きゅうり・チンゲンサイ
ゆきなのはな・長ねぎ・赤ピーマン・わかめ・ベーコン・みそ
ヨーグルト・おから・米粉

食器を上手にならべよう



ふくさい

しゅさい

デザート

しゅく

1340

5月 予定献立表

令和7年度

大崎東学校給食センター(にじいろキッチン)

日 曜		献立名		料理に使用する 6つの なかま						エネルギー (kcal)		給食のない 学校
				血や肉や骨になる 煮のなかま		からだの骨子をととのえる 緑のなかま		熱や力のもとになる 黄のなかま		たんぱく質 (g)		
		主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小	中	
				魚介・肉・卵 大豆・大豆製品	乳類・蛋類 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖類	油脂類 種実類			
1	木	ごはん	かつおフライ たくあんあえ わかたけ汁 子どもの日デザート こどもの日給食 かみかみ給食	かつお とりむねにく とうふ	きゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん だいずもやし きゅうり だけのこ ねぎ	こめ	だいずあぶら こま こまあぶら	608 26.6 16.3 2.2	749 32.3 21.2 2.7	
7	水	ごはん	ブルコギ こまつなサラダ えのきたけのスープ	ぶたももにく ロースハム とうふ	きゅうにゅう	にんじん あかパプリカ ピーマン こまつな	にんにく・たまねぎ りんご・もやし コーン えのきたけ ねぎ きくらげ	こめ はるさめ さんおんとう かたくりこ しょうはくとう	こまあぶら こま	575 27.8 17.2 2.4	711 33.6 20.0 3.0	
8	木	ごはん	揚げぎょうざ (小2こ・中3こ) もやしチャンプル キムチスープ	ぎょうざ ロースハム なまあげ かつおぶし ぶたももにく とうふ	きゅうにゅう	にんじん あかパプリカ ピーマン にら チンゲンサイ	だいずもやし にんにく きゅうり えのきたけ はくさいキムチ きくらげ	こめ こめあぶら こまあぶら	585 22.4 21.2 2.1	737 27.9 24.7 2.7		
9	金	だけのこ ごはん	たまご焼き きんぴらごぼう 春雨のすまし汁 かみかみ給食	たまごやき あぶらあげ とりむねにく とうふ	きゅうにゅう	にんじん	だけのこ ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ いとこんにゃく さんおんとう はるさめ	こま こめあぶら	663 26.3 25.3 3.2	799 31.3 27.5 4.1	
12	月	ごはん	アジフライ 鶏と大豆のてり煮 凍み豆腐のみそ汁 地場産給食(大豆) 国産オレンジ (中)	あじ とりむねにく だいず こおりとうふ あぶらあげ みそ げんえんみそ	きゅうにゅう こんぶ にほしこ	にんじん こまつな	だいこん はくさい オレンジ (中)	こめ さんおんとう	だいずあぶら こめあぶら	627 30.0 22.6 2.0	776 36.4 26.4 2.5	
13	火	ミルク パン	オムレツ ペンネボリタン あさりのスープ	オムレツ ぶたももにく あさり とうふ	きゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ マッシュルーム ねぎ はくさい	ミルクパン ペンネマカロニ さんおんとう	オリブオイル	614 24.0 25.3 2.9	806 30.7 32.9 3.7	下伊場野小
14	水	ごはん	豆腐ハンバーグ 梅風味あえ さつまい 地場産給食(大豆)	とうふハンバーグ あぶらあげ とりむねにく とうふ みそ げんえんみそ	きゅうにゅう	にんじん	しょうが・キャベツ きゅうり・もやし なめめ ごぼう ごぼう ねぎ ぶなしめじ	こめ さんおんとう かたくりこ きつまいも つきこんにゃく	ドレッシング	621 23.8 20.7 2.6	771 28.6 23.8 3.3	松山中
15	木	ごはん	鮭の塩焼き 油ふ肉じゃが だいこんのみそ汁	さけ ぶたももにく とうふ みそ げんえんみそ	きゅうにゅう にほしこ	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ねぎ ぶなしめじ	こめ じゃがいも つきこんにゃく さんおんとう あぶら	こめあぶら	556 30.4 14.4 2.5	700 37.8 16.9 2.9	松山中
16	金	麦ごはん	チキンカレー わかめと大豆のサラダ ヨーグルト 運動会 応援給食 かみかみ給食	とりむねにく だいず ツナみそ汁	きゅうにゅう わかめ ヨーグルト	トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン	こめ おしおき しょうが じゃがいも	こめあぶら	762 28.4 27.4 2.6	930 33.2 32.3 3.3	松山中
19	月	ごはん	とり肉の照焼き マセドアンアラダ かきたま汁	とりももにく だいず たまご とうふ	きゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	しょうが きゅうり たまねぎ ほししいたけ	こめ じゃがいも かたくりこ	ノンエッグマ ヨネーズ フレンチド レッシング	604 29.4 22.0 2.3	762 36.3 26.3 2.8	敷玉小 下伊場野小 松山小
20	火	ごはん	いわしのごまみそ煮 すき昆布の煮物 じゃがいものピリ辛みそ汁 国産オレンジ (小) 食育の日 かみかみ給食	いわし あぶらあげ なまあげ みそ げんえんみそ	きゅうにゅう こんぶ にほしこ	にんじん きぬさや	だいずもやし えだまめ たまねぎ ぶなしめじ オレンジ (小)	こめ つきこんにゃく さんおんとう じゃがいも	こめあぶら	576 25.1 16.7 2.2	697 30.1 18.9 2.8	
21	水	麦ごはん	ガバオライスの具 こんにゃくサラダ 春雨ともすくのスープ	とりむねにく だいず ツナみそ汁	きゅうにゅう もすく	にんじん ピーマン	たまねぎ・れんこん たけのこ・にんにく きゅうり コーン えのきたけ ねぎ	こめ おしおき しょうはくとう サラダこんにゃく はるさめ	こめあぶら ドレッシング	579 24.7 15.9 2.7	719 29.8 17.3 3.5	
22	木	ごはん	さばの塩焼き ジャーマンポテト 生揚げのみそ汁	さば ベーコン なまあげ みそ げんえんみそ	きゅうにゅう にほしこ	パセリ こまつな にんじん	たまねぎ だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ じゃがいも	こめあぶら ゆずえんバター	622 29.1 24.6 1.8	769 34.7 28.8 2.3	
23	金	麦ごはん	ソースカツ キャベツの昆布あえ う米ワタンスープ 冷凍パイ かみかみ給食 中総体 応援給食	ぶたロースカツ ベーコン たまご みそ げんえんみそ	きゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	キャベツ・もやし きゅうり・コーン たまねぎ はくさい ほししいたけ パイ	こめ おしおき しょうはくとう こめコフタン	だいずあぶら こまあぶら	637 20.8 20.9 3.1	805 26.2 25.0 4.0	
26	月	ごはん	松風焼き 野菜のツナごまあえ じゃがいものみそ汁	とりむねにく おから みそ ツナみそ汁 とうふ げんえんみそ	きゅうにゅう にほしこ	ブロッコリー にんじん こまつな	ねぎ しょうが キャベツ	こめ さんおんとう じゃがいも	ノンエッグマ ヨネーズ こま すりこま	616 25.9 22.6 2.3	766 35.9 26.8 3.0	鹿島台小 松山中 鹿島台中
27	火	きなこ 揚げパン	照焼きハンバーグ ごぼうサラダ マカロニスープ かみかみ給食	ハンバーグ きなこ ベーコン	きゅうにゅう	にんじん	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	こめ さんおんとう じゃがいも マカロニ	だいずあぶら すりこま ノンエッグマ ヨネーズ	661 24.1 28.2 3.4	772 27.6 33.4 3.8	鹿島台小 鹿島台中
28	水	麦ごはん	スタミナ豚丼の具 キャベツのごま酢あえ 油ふのみそ汁	ぶたももにく こおりとうふ あぶらあげ みそ げんえんみそ	きゅうにゅう にほしこ	にんじん にら	たまねぎ・ごぼう にんにく・キャベツ もやし だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ・おしおき つきこんにゃく しょうはくとう かたくりこ さんおんとう あぶら じゃがいも	こめあぶら すりこま	625 30.0 23.0 2.7	785 36.3 23.0 3.2	松山中 鹿島台中
29	木	わかめ ごはん	ポテトコロッケ 切干大根の炒り煮 ごまみそ豆腐汁 かみかみ給食	あぶらあげ だいず ぶたももにく はくさい とうふ みそ	きゅうにゅう わかめ	にんじん	きりほしだいこん ほししいたけ もやし・だいこん はくさい ぶなしめじ えのきたけ・ねぎ	こめ ポテトコロッケ つきこんにゃく さんおんとう	だいずあぶら こめあぶら すりこま	608 22.5 20.5 2.8	770 27.5 24.1 3.5	鹿島台中
30	金	マーボー 焼きそば	チンゲン菜の中華あえ フルーツポンチ	ぶたももにく おから みそ あぶらあげ	きゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく・しょうが たまねぎ ほししいたけ だいずもやし もも・パイナップル みかん	やきそばめん さんおんとう かたくりこ ちゅうざらとう	こめあぶら こまあぶら こま	621 24.6 21.6 2.8	756 29.5 25.8 3.5	松山中

※材料や気象条件により、献立が変更になる場合があります。

- ...牛乳は毎日つきます
 ...魚の小骨に注意して食べましょう
 ...強化米入りごはんの日があります

かみかみメニュー

 ...下線が引いてあります

★今月の地場産品★

【大崎市産】
 米・大豆・みそ・しょうゆ・ぶなしめじ・米粉ワタンスープ
【宮城県産】
 牛乳・麦・豚肉・鶏肉・豆腐・おから・わかめ・パプリカ・
 きゅうり・チンゲンサイ・にら・えのきたけ・ヨーグルト



給食費のお知らせ

給食費は、口座振替での納付となります。
6月2日(月)が1回目の口座振替日です。

一食単価・年間予定額については、教育委員会からの通知
(学校給食費に関するお知らせ)をご確認ください。